



Problemi sa strukturiranjem terapijske seanse

**Dragana Jandrić
mag.psych.**

Kratki pregled

Klijent počinje seansu s preopširnim i nejasnim pregledom tjedna



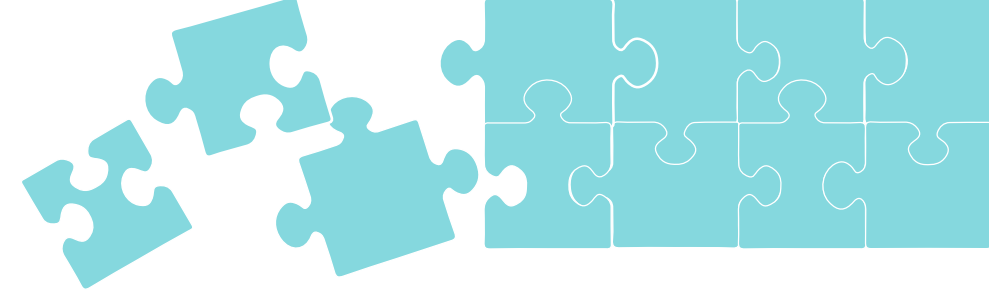
Terapeut naglašava važnost usmjeravanja na specifične probleme

Po potrebi demonstrira ono što traži od klijenta

Predlaže klijentu pripremu izvješća o proteklom tjednu u nekoliko rečenica prije svake seanse

Identificiranje automatskih misli kod klijenta ukoliko se javi otpor prema strukturiranju seanse

Provjera raspoloženja



Klijentov neuspjeh u ispunjavanju upitnika

Odbijanje ispunjavanja upitnika

Klijenta uznemiruje ispunjavanje upitnika

Teškoće u subjektivnom izražavanju raspoloženja

- **Identificiranje automatskih misli kada klijent razmišlja o ispunjavanju upitnika ili tijekom ispunjavanja upitnika**
- **Provjeriti značenje te situacije za klijenta**

- **Predložiti klijentu da u dnevni red uvedemo temu "Identificiranje osjećaja"**

Povezivanje s prethodnom seansom



- **klijentove poteškoće u zapamćivanju sadržaja sense** → poticati klijenta na pisanje bilješki te čitanje nakon seanse kao i praćenje uspješnosti pisanja domaće zadaće od strane terapeuta

- **odbijanje izražavanja negativne povratne informacije terapeutu** → ohrabriti klijenta da daje iskrene povratne informacije



Sastavljanje dnevnog reda

- klijent ne sudjeluje u donošenju dnevnog reda
- klijent je odsutan pri sastavljanju dnevnog reda
- klijent predetaljno obrazlaže probleme umjesto jednostavnog imenovanja problema

- terapeut **može identificirati automatske misli** ili odrediti **značenje** navedenog zahtjeva za klijenta
 - poučiti klijenta **jednostavnom imenovanju** problema i **postavljanju prioriteta** u rješavanju problema kada ih je više



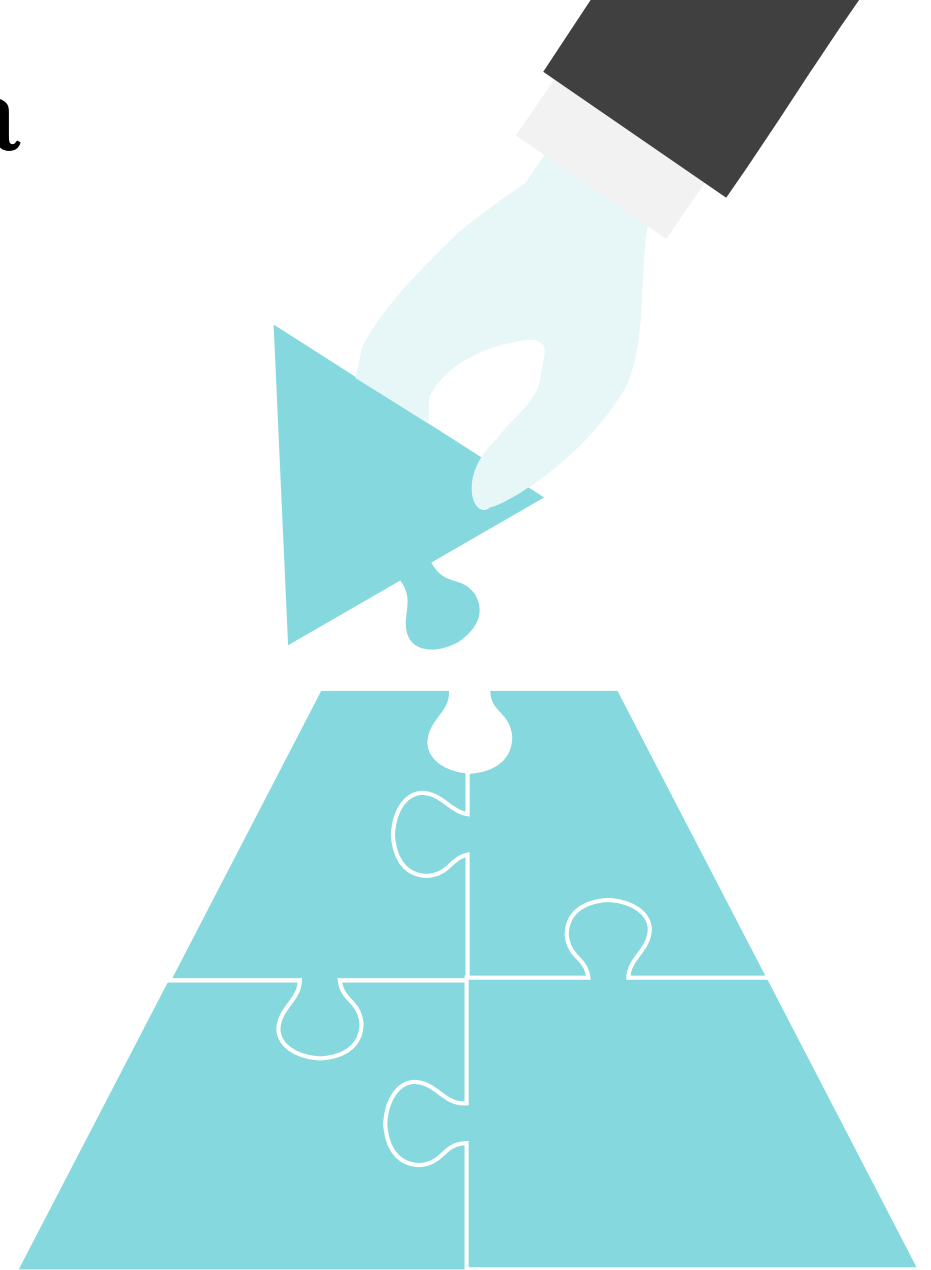
Pregled domaće zadaće

- terapeut propušta pitati klijenta za domaću zadaću od protekle seanse → **potrebno uvijek imati ispred sebe bilješke s prethodne seanse**
- terapeut predetajno pregledava zadaću koja npr. nije vezana za klijentovu uznemirenost toga dana



Razgovor o problemima s dnevnog reda

- bespomoćnost terapeuta u vođenju seanse
- neusmjerena i površna diskusija kada terapeut ne uspijeva obzirno prekinuti klijenta i strukturirati seansu
- terapeut ne uspijeva naglasiti ključne automatske misli, emocije, vjerovanja i ponašanje
- terapeut ne koristi rezimiranje
- terapeut ne može dobro procijeniti koliko se tema može obraditi u 1.seansi
- terapeut propušta odraditi **terapijsku intervenciju** (odgovoriti na disfunkcionalne misli, zadati DZ, itd.)



Zadavanje domaće zadaće

Mogući razlozi neizvršavanja domaće zadaće:

- Domaća zadaća koja je preteška ili nije povezana s klijentovim poteškoćama
- Terapeut nije osigurao dobro objašnjenje DZ
- Terapeut zaboravlja pregledati dogovorenu DZ
- Terapeut ne naglašava važnost izvršavanja dnevnih DZ
- Terapeut ne objasni jasno kako napraviti DZ
- Terapeut ne započne zadatak na seansi
- Terapeut ne postavi standardna pitanja o potencijalnim zaprekama koje se mogu javiti
- Terapeut ne omogući klijentu zapisivanje DZ
- Terapeut zadaje DZ s kojom se klijent ne slaže



Previše sam
nesposoban da bih
radio domaću zadaću.

Trebao bih se osjećati
bolje i bez teškog rada.

Domaća zadaća je
beznačajna i neće mi
pomoći da se osjećam
bolje.

Moj bi me terapeut
trebao izliječiti i bez
mog angažmana.



Utvrditi postoje li disfunkcionalna vjerovanja o DZ te pomoći klijentu testirati ih!

Konačni sažetak



- Poteškoće u rezimiranju seanse ukoliko **klijent ne zapisuje najvažnije detalje sa seanse**
- Bilješke tijekom seanse omogućuju brzi pregled svih tema te lakše verbalno sažimanje kao i **zapamćivanje sadržaja seanse**



Povratna informacija

- Klijent ne uspijeva izraziti negativne povratne informacije → **provjeriti kod klijenta ima li nešto što mu je zasmetalo tijekom seanse te razjasniti nesporazum**
- Klijent je na kraju seanse uznemiren, a terapeut nema dovoljno vremena za rješavanje uznemirenosti → **osigurati zadnjih 10 minuta seanse za završavanje**

Tipične misli i vjerovanja terapeuta koje mogu otežati standardnu strukturu:

Ne mogu strukturirati seansu.

Mom klijentu se neće svidjeti struktura.

Ne bih ga smjela prekidati.

Neće se moći jasno izraziti.

Neće htjeti raditi domaću zadaću.

Naljutit će se ako budem preizravna.



HVALA!